

Κείμενο 1.

[Η διατροφή των εφήβων. Η σημασία της για την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του εφήβου]

Το παρακάτω κείμενο έχει δημοσιευθεί στις 13.9.2016 από την κ. Κ. Κωστέα, η οποία είναι Ψυχολόγος, συντονίστρια σχολών γονέων και σύμβουλος επαγγελματικού προσανατολισμού. Πηγή: <https://www.psychology.gr>.

Είναι γενικώς αποδεκτό ότι κατά τη διάρκεια της εφηβείας το άτομο **αποκτά την ευθύνη της υγείας του** και τις συνήθειες που θα ισχύσουν κατά την ενήλικη ζωή του και θα καθορίσουν την ποιότητά της. Είναι επομένως ιδιαίτερα σημαντική η απόκτηση γνώσεων σχετικά με τη σωστή διατροφή, καθώς και η υιοθέτηση ανάλογης διατροφικής συμπεριφοράς.

Η διατροφή κατά την εφηβεία έχει ιδιαίτερη βαρύτητα και **οι στόχοι της είναι** η παροχή της ενέργειας και των θρεπτικών συστατικών που απαιτούνται για τη φυσιολογική εφηβική ανάπτυξη και την καθημερινή εφηβική δραστηριότητα, η πρόληψη καταστάσεων, όπως η σιδηροπενική αναιμία και η οδοντική τερηδόνα, καθώς και η πρόληψη παθολογικών καταστάσεων κατά την ενήλικη ζωή, όπως η οστεοπόρωση, η υπέρταση, η καρδιαγγειακή νόσος και η παχυσαρκία.

Παράλληλα, η σωστή διατροφή ενισχύει την παραγωγή της σεροτονίνης (νευροδιαβιβαστής) που είναι αναγκαία για τη σταθερότητα της διάθεσης και για τα συναισθήματα ευεξίας και ηρεμίας και **οδηγεί στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, της αυτοπεποίθησης, των υγιών διαπροσωπικών ορίων και του υγιούς ελέγχου των καταστάσεων**, στοιχεία που είναι απαραίτητα για μια πραγματική ποιότητα ζωής.

Παρά τη μεγάλη σημασία της διατροφής κατά την εφηβική ηλικία, οι έφηβοι συνήθως δεν διατρέφονται σωστά. Δεν τρώνε πρωινό, καταναλώνουν ενδιάμεσα γεύματα χαμηλής ή ακόμα και καμιάς διατροφικής αξίας (σνακς), τρώνε συχνά πολυθερμιδικά πρόχειρα γεύματα (fast food) εκτός σπιτιού και η διατροφή τους υπολείπεται σε σίδηρο, ασβέστιο και φυτικές ίνες. Είναι επίσης συχνό το φαινόμενο να ακολουθούν επικίνδυνες και εξαντλητικές δίαιτες, ιδίως τα κορίτσια, ή να χρησιμοποιούν επικίνδυνα συμπληρώματα, ιδίως τα αγόρια.

Με δεδομένο το γεγονός ότι η διατροφική εκπαίδευση των εφήβων είναι αρκετά δύσκολη εξαιτίας των ιδιαιτεροτήτων της ηλικίας αυτής, είναι σημαντικό να εστιάσουμε στη συνεχή υποστήριξη

και ενθάρρυνση του εφήβου για την υιοθέτηση ενός ισορροπημένου διατροφικού προγράμματος, με σεβασμό πάντα στην προσωπικότητα και στο καθημερινό πρόγραμμά του. Η συμμετοχή της οικογένειας είναι επίσης απαραίτητη, γι' αυτό και η σωστή και επαρκής ενημέρωσή της είναι άμεσης σημασίας. Το σωστό διατροφικό πρόγραμμα κατά την εφηβεία είναι ο θεμέλιος λίθος για έναν γενικότερα ισορροπημένο τρόπο ζωής που θα εξασφαλίσει υγεία, ομορφιά, ψυχική γαλήνη, ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, ποιοτικές ανθρώπινες σχέσεις και μακροζωία.

Κείμενο 2

[Ο διαγωνισμός μαγειρικής]

Το παρακάτω κείμενο είναι απόσπασμα από το μυθιστόρημα του Α. Στάικου «Επικίνδυνες μαγειρικές» (Αθήνα 1977: εκδ. Άγρα).

Το βράδυ, στο σπίτι του Δημήτρη, μέσα σε μία φαντασμαγορική, από τα πολυάριθμα κεριά, φωταψία, με τραπέζι στρωμένο από ένα ολόλευκο και ολοκέντητο τραπεζομάντηλο και τις πορσελάνες, τα ασημικά και τα κρύσταλλα των ποτηριών να σκορπίζουν αστραφτερές και παιγνιώδεις ακτίνες, οι διαγωνιζόμενοι περίμεναν με δέος την άφιξη της Νανάς. Εκείνη, με καθυστέρηση μιας ώρας, εμφανίστηκε ωραία και ολέθρια όσο ποτέ. Πιο λευκή από την πορσελάνη, πιο θαμπή από το ασήμι και πιο αστραφτερή από το κρύσταλλο, σαν τίποτα να μη συμβαίνει, ατάραχη, ασπάσθηκε τους δύο έκθαμβους και βωβούς εραστές και ξέσπασε σε γέλια, ατελείωτα, γάργαρα γέλια.

Μετά τη θεατρική αυτή εισαγωγή έφθασε η ώρα, η φρικτή ώρα του δείπνου. Ο Δημήτρης και ο Δαμοκλής αποσύρθηκαν στην κουζίνα μαζί. Κανείς τους δεν θα τολμούσε να μείνει μόνος μαζί της, δεν θα τολμούσε να αντικρύσει το αβυσσαλέο¹ της βλέμμα. Βέβαια στην κουζίνα έσπευσαν μαζί για να κατοχυρώσουν το αδιάβλητο της διαδικασίας του σερβιρίσματος. Στο πιάτο της ολιγόφαγης θεάς τοποθέτησαν δύο μικρά κομμάτια μουσακά. Πάνω στο κομμάτι του Δαμοκλή υπήρχε ένα γιασεμί και πάνω στο κομμάτι του Δημήτρη ένα ανθάκι γαζίας.

Αμέσως μετά, ο Δημήτρης με μια απλή πρόποση προχώρησε στην προκήρυξη του διαγωνισμού. Βεβαίως απέκρυψε από τη Νανά ποιος είχε παρασκευάσει το καθένα από τα δύο κομμάτια και ποιο θα ήταν το έπαθλο για τον νικητή. Η φρικτή ιεροτελεστία είχε ξεκινήσει. Οι διαγωνιζόμενοι, περιδεείς², κατάχλομοι σαν το κερί, παρακολουθούσαν την τροχιά του πιρουνιού της Νανάς, από το πιάτο στο στόμα της. Προσπαθούσαν να διαβάσουν πάνω στα χείλη της την αποδοχή ή την απόρριψη. Εκείνη,

¹ Πολύ βαθύ

² Πολύ φοβισμένοι

ενθουσιασμένη από τον ρόλο του κριτή, δοκίμαζε μια από το ένα και μια από το άλλο κομμάτι. Με μισόκλειστα βλέφαρα μηρύκαζε ατελείωτα, θηρεύοντας³ από την κάθε μπουκιά την πεμπτούσια. Όταν το πιάτο της άδειασε, οι εξεταζόμενοι, που δεν είχαν αγγίξει το φαγητό, κρεμάστηκαν από τα χείλη της.

ΘΕΜΑΤΑ

ΘΕΜΑ 1 (μονάδες 35)

1^ο υποερώτημα (μονάδες 10)

Να γράψεις στο απαντητικό σου φύλλο την ένδειξη Σωστό (Σ) ή Λάθος (Λ) για την καθεμία από τις παρακάτω προτάσεις που αναφέρονται στο κείμενο 1:

1. Η ευθύνη για την υγεία των εφήβων ανήκει στους γονείς, τους δασκάλους και το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον, στο οποίο ζουν.
2. Η διατροφή παρέχει στους εφήβους όχι μόνο την απαραίτητη ενέργεια, αλλά και προστασία από παθολογικές καταστάσεις κατά την ενήλικη ζωή τους.
3. Οι έφηβοι δεν διατρέφονται σωστά, όταν καταναλώνουν προϊόντα χαμηλής διατροφικής αξίας ή όταν παίρνουν πολλές θερμίδες εκτός σπιτιού.
4. Οι εξαντλητικές δίαιτες και τα διατροφικά συμπληρώματα καλό θα ήταν να απαγορευτούν ως στοιχεία επικίνδυνα για την υγεία των εφήβων.
5. Η υποστήριξη των παιδιών και η ενημέρωση της οικογένειας είναι το κλειδί για την υιοθέτηση σωστών διατροφικών συνηθειών κατά την εφηβική ηλικία.

Μονάδες 10

2^ο υποερώτημα (μονάδες 10)

Να καταγράψεις τις συνδετικές λέξεις / φράσεις, με τις οποίες εισάγεται η 3^η και η 4^η παράγραφος του Κειμένου 1 (μονάδες 4) και να δείξεις ποια νοηματική σχέση έχουν αυτές οι παράγραφοι μεταξύ τους (μονάδες 6).

³ κυνηγώντας

Μονάδες 10

3^ουποερώτημα (μονάδες 15)

Να μετατρέψεις τις παρακάτω περιφράσεις του Κειμένου 1 (με υπογράμμιση στο κείμενο) σε ρηματικές φράσεις, κάνοντας και τις απαραίτητες συντακτικές αλλαγές (μονάδες 12). Ποια μεταβολή παρατηρείς ως προς το ύφος του λόγου; (μονάδες 3)

1. αποκτά την ευθύνη της υγείας του
2. οι στόχοι της είναι
3. οδηγεί στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, της αυτοπεποίθησης, των υγιών διαπροσωπικών ορίων και του υγιούς ελέγχου των καταστάσεων
4. για την υιοθέτηση ενός ισορροπημένου διατροφικού προγράμματος

Μονάδες 15

ΘΕΜΑ 4 (μονάδες 15)

Ποια είναι η στάση και η συμπεριφορά της ηρωίδας που παίζει τον ρόλο του κριτή στον διαγωνισμό μαγειρικής του Κειμένου 2 και πώς αντιλαμβάνεσαι εσύ τη σχέση της με τους δύο κρινόμενους μάγειρες; Να αναπτύξεις την απάντησή σου σε 100 - 150 λέξεις.

Μονάδες 15